النحافة

أسبابها وعلاجها



د. محمد قرني

النحافة

أسبابها وعلاجها

د. محمد على قرنى



٤ شارع سعد زغلول - الاسكندرية

التوزيع بالقاهرة

المركز العربى الحـديث

١٠٣ شارع الأمام عـلى ـــ مصر الجديدة

النحـــافة ... مشـكلة

- ما هى أسباب النحافة الزائدة .
- النحافة والأطفال .
- البوتاسيوم وأهميته للجسم البشرى
  - الشعور بالتعب المزمن
  - الصداع المزمن
  - الدوار « الدوخة »
  - كيف تعرف أن جسمك ينقصه البوتاسيوم
- السلطة .. أحسـن دواء
  - تعـريف
  - فـوائدهـا
  - أثر عملية التخزين على الخضروات ؟
- وصفات طبيعية لمكافحة الاجهاد والاعياء والنحافة
- ديدان تسبب النحـافـة
  - ديدان اسكارس
  - دودة الانكلستوما

النحافة .. مشكلة !!

ماهى أسباب النحافة الزائدة ؟

نبدأ فنقول أن الآنسات والسيدات المحرومات من بضعة كيلو جرامات من المواد الدهنية هنا أو هناك .. يشعرن بالألم الدفين لذلك حتى يستكملن أشكالهن ويذهب عنهن الخجل والضيق الشديدين وتعتدل حالتهن النفسية ويقبلن على الحياة فى سعادة وبشر . والواقع أنه مهما كانت الموضة تحض على قلة الوزن إلا أن ذلك فى حدود معروفة ومثالية .

فالسيدات يردن أن يكن نحيفات مثاليات ولسن نحيفات جداً لأن منظرهن بهذا الشكل غير جميل .

وأيضاً قد يوحى بأن الصحة غير سليمة ..

ونقصد هنا بالنحيفات المثاليات أى الرشيقات .

● النحافة .. والوراثة :

والنحافة كالسمنة فيها عوامل وراثية عن الوالدين . فقد يكون الوالد أو الوالدة نحيفين ويكون جسمهما نحيفاً وبذلك يرث الانسان طبيعة جسم والديه وهى النحافة وصغر الحجم .

والواقع أن كلمة الوراثة كلمة غير محددة وتدارى بعضاً مما لا نعرفه عن موضوع النحافة .

ذلك لأنه هل يرث الانسان تركيب الجسم نفسه من خلايا ومن انزيمات تساعد على ضغط المواد الدهنية وغيرها بالجسم أو على امتصاص المواد أو استعمالها فى الجسم !! أو الشكل نفسه ؟! أو هل يرث عادات الأكل فى المنزل ؟

فقد تكون العائلة ممن لا يهتمون بالأكل ولا يقيمون له وزناً فدائماً أكلاتهم بسيطة وعلى عجل وفى العشاء وفى الفطار مثلا لا يجلسون على المائدة ..

بل يأكلون فرادى وساندويتشات خفيفة .. وكما يمكن شرح موضوع السمنة .. فالنحافة هى العكس ..

أى أن هؤلاء النحاف يأكلون أقل مما يحتاجون إليه من غذاء فى الأربع والعشرين ساعة للقيام بالمجهود اليومى الذى يبذلونه .

فهم رغم أنهم يقولون أنهم يأكلون الكفاية ويحاولون أمام الناس – امعاناً فى التأكيد – أن يأكلوا بكثرة إلا أنهم فى حياتهم العادية فعلا يتركون وجبات بأكملها ..

أو يأكلون وهم على غير وعى أكلات بسيطة لا تسمن ولا تغنى من جوع ..

وبذلك هم على خط مستقيم بعكس السمان الذين يحلفون أغلظ الأيمان أنهم لا يأكلون كثيراً .

وفى وسط الناس يتظاهرون بالاكل القليل .

أما إذا تركوا وحدهم أكلوا وأكلوا وشربوا بين الاكلات ما حلا لهم من السكريات والنشويات بدون وعى .

ومن هنا يجب أن نقسم مشكلة النحافة إلى قسمين :

- نحافة أساسية :

أى أن المريض لم يكن سميناً أو ذا وزن عادل مطلقاً أى أنه دائماً قليل فى الوزن .

أى أنه لم يفقد وزنه أخيراً ..

ويدخل تحت هذا العوامل الوراثية ، وعادات الأكل غير الكافى وبعض اضطرابات الغدد الداخلية إلى غير ذلك .

- نحافة ثانوية :

أى أن المريض كان سميناً أو عادياً ثم فقد وزنه أخيراً نتيجة عوامل يجب العثور عليها حتى يمكن علاجه . ومن العوامل الهامة التى تدعو إلى نقص الوزن هى :

العوامل النفسية

وهى أكثر ما تصيب الفتيات اللاتى يتعرضن لمشاكل نفسية متصلة فى العادة بالزواج والخطبة والجنس مما يجعل الفتاة تفقد شهيتها ..

وكلنا يلاحظ هذا ..

وقد يصل الأمر إلى حالات شديدة جداً من فقد شهية الطعام العصبى الذى يصعب علاجه .

ونعيد الكرة ثانية ونقول عن أثر العامل النفسى على وزن الانسان : فى مصحات علاج السمنة فى أوربا لا يستعملون أى أدوية لانقاص الوزن .

ولكن هناك النظام الدقيق الذى يعطى الشخص السمين الاسترخاء الكامل حيث ينسى متاعبه كلها ..

وخلال وقت معين يكون قد نقص وزنه بالقدر الذى يريده .. يتضح من ذلك أن هناك ارتباطاً وثيقاً بين الحالة النفسية للانسان وبين هذه الزيادة التى تحدث فى وزنه .

والعكس صحيح أيضاً أى أن نفس الكلام ممكن أن يقال عن النحافة أو النقص فى الوزن عن المستوى المتوسط .. العادى . كما ثبت أن هناك علاقة أكيدة بين النحافة الزائدة

وبين الحالة النفسية ، وان هناك ارتباطا نفسيا بين الانسان وبين الطعام !!

إن الطعام فى حياتنا كلمة نعبر بها عن سعادتنا ، فمثلا عندما ينجح أحد يدعو أصدقاءه على الطعام .

حتى فى الحزن يجتمع الناس على الطعام .

والطفل الصغير يبكى فتسارع أمه إلى ارضاعه . وهكذا من الطفولة وحتى الكبر هناك علاقة وثيقة ومستمرة بين الطعام والحالة النفسية للانسان .

فالحرمان العاطفى مثلا يؤدى إلى نوع من الاحتجاج يكون فى صورة رفض للطعام .. ينتهى بحدوث النحافة الشديدة .

ونفسر ذلك علمياً بالآتى :

فى المخ .. يوجد جزء معين يسيطر على شهية الانسان ، فى هذا الجزء مركز خاص يسيطر على الجوع .. ومركز آخر يسيطر على الشبع .

وفى نفس الجزء يوجد مركز آخر يسيطر على الانفعال وهو بدوره ينظم عمل الغدد الصماء .

كل هذه المراكز تعمل فى دائرة مستقلة .. بحيث أنه اذا حدثت أى صدمة نفسية فإنها تؤثر على هذا المركز فيضطرب

عمل المراكز .

بحيث أنها قد تنبه مركز الجوع فيفرط الانسان فى الأكل أو تنبه مركز الشبغ فيمتنع الانسان عن الطعام .

ملحوظـة :

نقول أيضاً أن هناك استعداد وراثى .. خلقى .. جغرافى للنحافة .

بمعنى أنه توجد شعوب معينة يميل معظم سكانها إلى النحافة ويحتمل أن يكون ذلك وراثياً ، أو ناتجاً عن طبيعة الطعام فى هذه المنطقة من العالم .

ونعود لنلتقى بمرض مميز معروف .. ألا وهو فقدان الشهية العصبى .

وهذا المرض يحدث خاصة بين الفتيات فى سن المراهقة ، حيث تبدأ الفتاة فى انقاص وزنها .. ثم تجد أنها تفقد الكثير من جسمها لتصاب فى النهاية بهزال شديد ..

وهنا نجد أن الفتاة ترفض الطعام تماماً .

وقد يصاحب ذلك انقطاع فى الدورة الشهرية مع ظهور شعر خفيف فى أجزاء الجسم المختلفة .

مثل هذه الفتاة تكون السمنة مرتبطة فى ذهنها .. بالحمل ..

والجنس . ولأنها عادة تخاف بشدة من الجنس تكون النحافة الشديدد تعبيرا عن هدا الخوف .

ومثل هدد الفتاة يمكن علاجها ، ولكن حتى ينجح هذا العلاج يجب أن يكون بعيداً عن الأسرة .. فى المستشفى .

حالة أخرى يمكن أن تؤدى إلى النحافة الشديدة .. فمريض القلق والاكتئاب عادة يشكو من فقدان حوالى عشرين كيلو جراما خلال عدة شهور ..

ويبدأ الجسم فى استعادة وزنه مع علاج حالة الاكتئاب .. أو القلق

وعادة يفقد مدمن الخمر جزءاً كبيراً من وزنه نظراً لأنه يحصل على احتياجه من الطاقة من الكحول ..

وهكذا ينصرف عن تناول الطعام .

هذا على عكس مدمن الحشيش الذى تقل نسبة السكر فى دمائه ..

وهكذا تزداد شهيته ويقبل على السكريات بكثرة فيزيد وزنه .. وهذه علامة مرض .. وليست علامة صحة .

أما فى حالة الفصام فانه يعانى من الانطواء والانعزال الشديد ويرفض تناول الطعام حتى مع أهله .. وهكذا يفقد الكثير من

وزنه .

وعندما يبدأ فى العلاج يقيس الطبيب مدى نجاح العلاج بالقدر الذى يزيد فى وزن المريض .

لذا على الطبيب أن يحلل كل حالة نحافة بعمق شديد نفسياً وجسمياً حتى يمكن كشف الأسباب الحقيقية . فمن الأمراض التى تؤدى إلى النحافة :

- **اضطرابات الغدد الداخلية « الصماء »**
- **زيادة افراز الغدد الدرقية**

وذلك يسبب فى احتراق المواد الغذائية فى الجسم ، وغالباً ما يصاحب ذلك شدة العصبية والرعشة فى اليدين ، وقلة النوم . ودقات القلب السريعة أو غير المنتظمة مع جحوظ العينين .. ومع هذا نجد نقص الوزن مع أن المريض يأكل كثيراً

- **وأيضاً نقص إفراز الغدة فوق الكلى :**

وغالباً ما يصاحبها سمره فى لون الجلد ، ونقص فى ضغط الدم ونقص فى كمية السكر بالدم مع اضطرابات فى الجهاز الهضمى مصحوب بنقص وزن الجسم .

- **كما أن مرض السكر** من أشهر الأمراض التى قد تسبب نقص الوزن .

وقد يصحب ذلك زيادة شرب الماء والتبول أو التهابات جلدية وهرش .

– نقص افراز الغدة النخامية :

وهذا قد يؤدى أحياناً إلى نقص الوزن !! ..

إلى غير ذلك من اضطرابات الغدد الداخلية الصماء التى تلعب دوراً كبيراً فى استعمال المواد الغذائية فى الجسم .

● وهناك أمراض الجهاز الهضمى :

وهو القيىء المستمر ، والاسهال المستمر .. يقللان الطعام الذى يمكن أن يمتصه الجسم .. وعدم مضغ الطعام خصوصاً حينما يخلع الانسان اسنانه قد يؤدى ذلك إلى النحافة

● ومن الأمراض الهامة أمراض الكبد والبنكرياس :

فقد تسبب نحافة شديدة ، وقد يتسبب شرب الخمر والسجائر والمكيفات بكثرة فى فقد الشهية للطعام مما يؤدى إلى نقص الوزن ولا يصلح الأمر إلا بالامتناع عن هذه العادات الضارة .

● وهناك أمراض كالالتهابات المزمنة فى الأعضاء المختلفة :

كالدرن الرئوى ، والتسمم المزمن فى الكلى .. والأورام التى

تستنفد الجسم إلى غير ذلك من الأمراض التى تسبب النحافة الشديدة فى بعض الأحيان .. وهذه يجب اكتشافها .

وحينما يكتشف السبب وتوضع حالة النحافة فى موضعها المناسب يمكن البدء فى العلاج بازالة هذا السبب أولا .. فيعود الانسان إلى سابق عهده .. ، وقد يكفيه ما يأكله من الطعام فى اليوم .

وقد يكفى فى الحالات البسيطة اتباع بعض النصائح التى قد تساعد على زيادة الوزن منها :

– تغيير عادات الأكل السريع :

ومحاولة أكل المواد الغذائية المناسبة ذات القيمة السعرية الحرارية العالية .

ومحاولة اضافة بعض المشروبات السكرية أو كوب لبن بين الأكلات مثلا ..

النحـافـة .. والأطفـال

نبدأ فنقول أنه :

غالباً ما تكون النحافة – عكس البدانة – مصدراً لقلق شديد للوالدين ، ويكثر ترددهما على عيادات الأطباء متلمسين علاجاً لهذه الحالة التى توشك أن تفسد جو السعادة العائلى ..

والواقع أن النحافة شىء طبيعى جداً فى الأطفال فيما بين سن السادسة والثامنة ..

ويرجع ذلك إلى النمو المطرد فى الطول ، وعدم تمشى الزيادة فى الوزن بنفس النسبة التى تحدث فى الطول ..

– وهذه عظمة الله سبحانه وتعالى فى خلقه –

إذ لو زاد الطفل فى الوزن بنفس النسبة التى بزداد بها فى الطول لانتهى الأمر به إلى سمنة مفرطة للغاية

ولذا تقل شهية الطفل فى هذه السن ..

ويجب على الوالدين أن يتفهما تلك الحقيقة ، وإذا لم يدركا ذلك وحاولا الضغط على الطفل فى الأكل والشراب .

فان الطفل لن يذعن أو يرضخ لهما وسوف يرفض الغذاء كلية لا محالة ، وسوف يمعن ويزداد رفضاً وعناداً ..

الأمر الذى يؤدى إلى نقص فى الوزن أكثر وأكثر ..

ولعلاج مثل هذه الحالات يجب أن نعرف شيئاً عن كيفية نشأة المشكلات الغذائية للطفل :

تبدأ الأم فى اظهار قلقها على تغذية طفلها ابتداء من العام الثانى حينما يحاول الطفل اكتساب خبرات جديدة فى حياته بادئاً بمحاولة اطعام نفسه بنفسه ..

مثل هذه المحاولات دائماً وأبداً تكون مصحوبة باتساخ الملابس وبعثرة الأكل .. الخ .

الأمر الذى يسبب ضيقاً للأم ويجعلها تصر على تغذية واطعام طفلها بنفسها .

وعن سوء الفهم لطبيعة الطفل ترفض الأم بشدة تلك المحاولات .

- محاولة تخفيف الجهد العضلى المبذول يومياً :

ويجب النوم ساعات كافية سواء فى المساء أو بعد الظهر .

- وصفات من الطبيعة :

أنظر الفصل الأخير .

وفى بعض الأحيان كانت هناك محاولات إعطاء كمية بسيطة من الأنسولين لفتح الشهية للطعام ومساعدة الدهون على الترسب فى الجسم .. ولكن ذلك يتم تحت اشراف طبى

دقيق ولكننا هنا لا نحبذ ذلك لرجوعنا إلى الطبيعة وهى الأصل وأقل ضرراً .

وحينئذ يقابل الطفل ذلك بعناد وبرفضه الغذاء . وقد تذهب الأم إلى أبعد من ذلك فتحاول استعمال القوة والعنف أو المغريات . وحينما تصل الأم لمثل هذه الأساليب فلتعلم أنها الآن على الطريق إلى معركة طويلة مع طفلها سوف تنتهى بانتصاره عليها لا محالة .

ولذا يجب أن يعطى الطفل الفرصة لتغذية نفسه بنفسه مهما كان ذلك مثيراً للأم . إذ أنه لن يتعلم إلا بهذه الطريقة .

● العــلاج :

أما عن العلاج فى حالات النحافة :

فيجب ألا يلوم الطبيب الوالدين على تصرفاتهما ازاء الطفل إذ أنهما يفعلان ذلك لإهتمامهما الزائد بفلذة كبدهما . ويجب أن تتوقف جميع المحاولات التى تستهدف جعله يقبل على الأكل

كل ما يجب عمله هو أن يقدم الأكل للطفل كالمعتاد ، ويترك له ولفترة معقولة من الوقت ويرفع بعد ذلك دون تعليق حتى ولو لم يتناول منه شيئاً على الاطلاق . إذ لابد أن يشعر الطفل بعدم اهتمام العائلة بتناوله أو عدم تناوله الطعام .

ويجب أيضاً أن تتوقف النظرات القلقة والهمسات الحارة التى يتبادلها الأبوان عندما يجلس الطفل معهما ولا يأكل شيئا

ويجب على الوالدين أن يثقا تماماً بأنه مهما كان عناد الطفل فسوف يأكل يوما ما .

ولم ولن يحدث أن يصاب الطفل بأى أذى نتيجة لجوعه طالما كان سليماً وليس مريضاً ..

وهكذا يمكن حل المشكلة ..

وهو الحل الذى ينفذ أولا وأخيراً عن طريق الآباء والأمهات ..

البوتاس « البوتاسيوم » .. وأهميته للجسم البشرى

يعتبر عنصر البوتاسيوم سلاح فعال للخلية فى مقاومتها للجراثيم والقضاء عليها .

كما يحتاج الجسم البوتاسيوم باستمرار الحياة فيه ، ولا يوجد عنصر آخر يمكن أن يقوم مقامه ويكون بديلا عنه .

وأشد ما تكون الحاجة إليه هى أيام الطفولة حيث تكون أنسجة الجسم فى حالة التكوين والنمو .

والبوتاسيوم بالنسبة للأنسجة المرنة فى الجسم هو بمثابة الكالسيوم لأنسجته الصلبة أى العظام .

ليس هناك من شك بأن عنصر البوتاسيوم يعيق التصلب الذى يهدد أوعيتنا الدموية « تصلب الشرايين » . ويؤخر ظهوره .

ولعل من أسباب الإكثار فى استعمال الخل « خل التفاح » بين الوسائل العلاجية للطب الشعبى هى :

احتواؤه إلى جانب عنصر البوتاسيوم على عناصر الفوسفور والكلور والصوديوم والماغنسيوم والكالسيوم والكبريت والحديد والفلورين وآثار من معادن أخرى يحتاج الجسم جميعها فى تمثيله الغذائى .

في وقتنا الحاضر كثرت الشكوى من مضاعفات متنوعة لحياتنا المدنية العصرية أهمها :

١ – الشعور بالتعب المزمن .
٢ – استمرار الصداع النصفى « الشقيقه »
٣ – ارتفاع ضغط الدم .
٤ – الدوار « الدوخة » .
خصوصاً التى يرافقها اضطرابات فى القلب
٥ – زيادة فى الوزن « السمنة المفرطة » .

وسنكتفى هنا بالحديث عن التعب المزمن ، والصداع ، والدوار .

● الشعور بالتعب المزمن :

يجب علينا أن نحاول المحافظة على صحتنا إذ مهما كانت أهدافنا المهنية والاجتماعية والاقتصادية فاننا لا نستطيع الوصول إليها إلا إذا بقينا أصحاء .

هناك بوجه عام مدة انذار للجسم يجب التنبه لها قبل أن تداهم الأمراض الجسم وتعمل على تحطيم قواه .

من دلائل الانذار فى الجسم الشعور بالتعب المزمن .
ففى يوم من الأيام يفاجأ المرء بشعورد بتعب جسدى لا

تزيله حتى الراحة الطويلة من النوم ..

فيستمر الشعور بإنهاك القوى الجسدية حتى الصباح عند النهوض من الفراش .

وتفقد الرغبة فى استئناف الأعمال اليومية وينصرف المصاب عن الخروج للتسلية ويضعف أقدامه على الأعمال ..

بينما يظل من الوجهة الفكرية فى أوج ذروته ..

الآن فلنفرض أنك مصاب بمثل هذا التعب الجسدى ..

فالأسئلة التى توجه إليك أولا هى :

كم ساعة تنام فى الليل ؟

متى تذهب إلى النوم ؟

متى تنهض من الفراش فى الصباح ؟

ربما لا تنام فى الليل إلا بصعوبة وتصحو من نومك مراراً فى الليل إذا الأمر كذلك فجرب العسل فهو مسكن لطيف للجسم ، وأفضل وسائل النوم وسريع الهضم ، إذ يصل إلى الدم بعد عشرين دقيقة بعد أخذه مباشرة .

ولا يعرف الطب الشعبى وسيلة لمكافحة الأرق أفضل من الخليط التالى :

ثلاث ملاعق صغيرة من الخل لفنجان واحد من العسل

ضع هذا الخليط فى وعاء زجاجى صغير وضع الوعاء جاهزا فى غرفة النوم .

خذ فى كل مساء عند النوم ملعقتين صغيرتين

وإذا لم يأتك النوم فى خلال نصف ساعة فخذ بعد ساعة واحدة على الأكثر ملعقتين صغيرتين آخرين من خليط العسل وخل التفاح .

وكررى ذلك فى الحالات المستعصية جداً من برهة إلى أخرى . وكذلك إذا استيقظت ليلا من النوم واستعصت عليك العودة إليه ثانية ..

فخذ ملعقتين صغيرتين من خليط العسل أيضاً .

وهذا أفضل بكثير من استعمال الأدوية المنومة لأنه يتفق وحاجات الجسم الطبيعية ، ويمكن استعماله بدون تحديد لأنه خال تماماً من كل ضرر .

والعسل الصافى بمفرده وسيلة فعالة لجلب النوم .. ولكن الطب الشعبى يعتقد أن مزجه بالخل « خل التفاح » يقوى فعاليته وتأثيره .

وعلى المصاب بالتعب المزمن أن يتعلم الراحة فى الظروف

والاحتمالات وقد قال أحد العلماء :

« لا أقف أبداً حيث استطيع الجلوس ، لا أركض أو أجرى أبدا حيث استطيع المشى ، ولا أجلس مطلقاً حيث استطيع أن أتمدد »

ولو تعسر على أكثرنا العمل بهذا الدستور لظل من الممكن اتباع تعليماته فى الجلوس المريح . والتأنى فى المشى ، وإراحة نونر عضلات الجسم بوجه عام إقتصاداً فى استهلاك طاقة الجسم وتحديداً لهذا الاستهلاك .

وإذا استيقظ المرء مرهقاً فى الصباح فاننا نوصى بالحمام الخلى الآتى :

بعد أن يوضع ملء ملعقة صغيرة من الخل فى نصف كوب ساخن يؤخد قليل من هذا المزيج « ملعقة صغيرة » فى حفنة اليد ثم تدلك به احدى الكتفين مع اليد كلها بجانبه .. ثم يكرر دلك فى الجانب الآخر .

يستمر على ذلك بملعقة ثالثة ثم أخرى لتدليك الصدر والبطن والظهر والأطراف السفلى بالتتابع ..

إلى أن يدلك الجسم بجميع أجزائه وينفذ بذلك مزيج الخل كله ويتم ذلك فى برهة قصيرة من الوقت ، ولا تستعمل بعد

ذلك فوطة للتنشيف ..

بل استمر بتدليك الجسم براحتى يديك حتى ينفد المزيج كله إلى داخله ويجف سطحه .

وعلى المصابين بالتعب المزمن أن يستمدوا غذاءهم فى الدرجة الأولى من البحر لأنه من الأسباب الرئيسية للشعور بهذا التعب .. الافتقار إلى عنصر اليود وأملاح معدنية أخرى توجد كلها بكثرة فى لحم السمك والحيوانات البحرية الأخرى .

كذلك يتقبل المصابون بالتعب المزمن حبوب الفاصوليا الجافة قبولاً حسناً ، فاذا كان الأمر كذلك فليأكلوا هده الحبوب ثلاث مرات فى الأسبوع .

فى بعض الأحوال يصب الخل فوق الحبوب وتؤكل معاً

● **الصداع المزمن :**

يرجع البعض الصداع المزمن إلى وجود أمراض أو اضطرابات فى العين أو المعدة أو فى الكلى أو إلتهاب الجيوب الأنفية . وهناك أنواع مختلفة من الصداع بعضها له علاقة بأمراض عضوية كأمراض الكلى مثلا .. والبعض الآخر منشأه نفسى كالخوف والهموم والكراهية .

● **الصداع النصفى :**

هو علة وراثية تصيب أشخاصاً بصفات روحية خاصة وهم فى الغالب أصحاب ذكاء عال وهم حساسون ذو مشفقة على الغير

لكنهم عصبيو المزاج مقدامون ذوو طموح ويسبق النوبة عادة كإنذار لها ظهور شعاعات تتراقص أمام العين وآلام هذا النوع تنتاب وتصيب جانباً واحداً من الرأس يرافقها فى كثير من الأحيان دوخة واضطرابات فى الهضم ويمكن للتهيجات النفسيه والخوف والهموم أن تثير نوبات الصداع النصفى وسبب ظهورها

وتقل النوبات بتقدم السن ومن النادر أن يحدث بعد سن الستين

وذلك لأن الانسان يزداد هدوءاً بتقدم السن فلا يثور بسهولة

● **الوقاية والعـلاج :**

لقد أثبتت التجارب بأن للعسل – ملعقتان صغيرتان مع كل وجبة من وجبات الطعام – تأثيراً حسناً فى أبعاد النوبات والحيلولة دون ظهورها .

ويوصى بأخذ ملعقة كبيرة من العسل بمجرد ظهور النوبة والشعور بآلامها .

وكثيراً ما يسكن الألم بعد مرور نصف ساعة على الأكثر ، لأن العسل لا يحتاج لتهيئة للامتصاص بعملية الهضم ، بل تمتصه الأمعاء بعد وصوله مباشرة ويصل إلى الدم بسرعة

العسل مسكن عام للجسم وهو لذلك علاج ملائم جداً للصداع النصفى والعوامل النفسية التى تثيرها ظهورد

وهناك وسائل أخرى لاستعمال الخل فى معالجة الصداع النصفى وهى طريقة الاستنشاق .

ولهذا الغرض يوضع مزيج متناصف من الخل والماء فى وعاء على النار إلى أن يغلى وينتشر بخاراً فى الهواء

وعندما يكب المصاب بوجهه فوق الوعاء يستنشق (٧٥) مرة البخار المتصاعد منه فتخف شدة الآلام تدريجياً حتى تزول عادة كليا عند الانتهاء من الاستنشاق .

وإذاعادت النوبة بعد ذلك إلى الظهور من جديد فان آلامها تكون أقل بنسبة النصف مما كانت عليه فى السابق

هذا وبمعالجة الصداع النصفى بهذه الطرق بالخل يمكن

الاستغناء عن تعاطى أقراص لتسكين الصداع استغناء تاماً .

● **الدوار « الدوخة » :**

هناك أربع أنواع من الدوار :

- **النوع الأول** : شعور عابر بالدوخة والشخص الذى يصاب به لا يطيب له المكوث فى أماكن مرتفعة ويمسك « بالدرابزين » عند نزوله السلم ، وعلى الأخص فى المبانى العالية

وأزعج له أن ينظر من مكان عال إلى أسفل ولا يكون عنده توافق بين الرأس والأقدام بحيث ينظر مضطراً إلى كل درجة من درجات السلم عند نزوله .

النوع الثانى : وفيه يكون للدوخة علاقة بمختلف أوضاع الجسم والمصاب يشعر بالدوخة عندما يقف فجأة بعد جلوسه ويتمسك بالاشياء حوله خوفاً من السقوط .

وفى الكثير من مثل هذه الحالات يستعمل المصاب نظارة عسى أن تمنع ظهور الدوار عنده .

المصاب بهذا النوع لا يستطيع أن يغادر سريره فى الصباح إلا بعد أن يجلس عند حافته نحو (٥-١٥) دقيقة .

وإلا أصيب بعد نهوضه بالدوخة عند أول خطوة يخطوها داخل غرفته .

وقد يزول هذا الدوار تماماً فى مدة ساعة واحدة أو ساعتين والمصابون بهذا النوع من الدوار كثيرا ما يعزون أسبابه إلى وجود مرض فى جهازهم الصفراوى

- **النوع الثالث** : والمصابون بهذا النوع من الدوخة كثيراً ما يضطرون إلى ملازمة الفراش أياماً كثيرة متتابعة

إذا لا يستطيعون النهوض وارتداء الملابس لشعورهم المستمر بالدوخة .

وهم إذا ما نهضوا يفقدون التوازن ويعرضون أنفسهم إلى خطر السقوط .

ولكن دوارهم لا يرفقه غثيان « غممان أى مقدمة القيىء » دوران يتراءى لهم فى أثاث الغرفة .

- **النوع الرابع** : وفيه تكون نوبات الدوخة شديدة يرافقها غثيان وطنين فى الأذن .

وفى بعض الأحيان اضطراب عابر بالسمع .

والمصابون يلازمون الفراش فى بعض الأحيان أسابيع متعددة حتى لا يسقطون أثناء النهوض .

إد يرون كل شيء يدور فيعجزون عن الوقوف والمشى ويسقطون على الأرض إذا ما حاولوا ذلك دون أن يسندهم من كل جانب شخص آخر يتكئون عليه فى وقوفهم وفى سيرهم

ويستعمل الطب الشعبى الخل (خل التفاح) للوقاية من الدوار وذلك بنفس الكمية وبنفس الأساليب التى يستعملها فى معالجة أمراض أخرى .

وإليك نصيحة أخرى :

لا تتوقع أن تشفى حالا وإلى الأبد من نوبات الدوخة بعد شربك لكوب واحد أو كوبين من مزيج الخل .

أما إذا طبقت توصيات الطب الشعبى بدقة فستشعر بعد مضى أسبوعين على ذلك بتحسن ملموس ومحسوس وتوقع استمراره وزيادته حتى نهاية الشهر .

وقبل نهاية هذا الفصل يجب أن نتطرق إلى هذا السؤال الهام :

● كيف تعرف أن جسمك يفتقر إلى البوتاسيوم ؟

١ - تعرف ذلك من الانحطاط فى النشاط الفكرى ، ويصعب عليك اتخاذ القرارات .

كما أن ذاكرتك لم تعد على قوتها السابقة .

٢ - يظهر عندك التراخى الجسدى والفكرى بأكثر سرعة وتراخى عضلات جسمك ويستولى عليك التعب بسهولة .

٣ - تزداد حساسيتك للبرد ، وتفضل تناول الأغديه الساخنه على الأغذية الباردة .

وكثيراً ما تكون يداك ورجلاك بارده

٤ - يظهر الكاللو فى أصابع قدميك والجلد الصلب أسفل القدم .

٥ - تميل أمعاؤك إلى الامساك .

٦ - تكون عرضته سهلة للأمراض واصابات البرد

٧ - تشكو فى بعض المرات من ضعف الشهوة للطعام وأحيانا من الغثيان « ما يسبق القيىء » « غممان النفس » والقيىء .

٨ - يبطىء شفاء الجروح فى جسمك

٩ - تبدأ ما يزعجك من هرش فى جلدك

١٠- تكون حالة أسنانك أسوأ مما يجب أن تكون عليه

١١- ربما ظهرت جيوب صغيرة فى جلدك .

١٢- ربما ظهرت إختلاجات « رعشات » فى أجفافك أو زوايا فمك .

١٣ قد يزعجك تشنجات فى عضلاتك خصوصاً أثناء الليل فى عضلات الساق .

١٤ تصعب عليك ازالة التوتر عنك .

١٥ لا تنام فى الليل جيداً كالسابق .

١٦ تظهر آلام المفاصل وتشعر وكأنك مصاب بالتهاب المفاصل

عليك أن تزيد من كمية البوتاسيوم التى تقدمها يومياً لجسمك بازدياد تقدمك فى السن بحيث تقدم لجسمك الآن ضعف ما كنت تقدمه له من البوتاس فى السابق .

وذلك عن طريق التغذية بالعسل والخضار الطازج والفواكه وأهمية البوتاسيوم فى المحافظة على الصحة ليست منحصرة بما يقوم به داخل الجسم من أعمال حيوية هامة فقط .. بل لحفظ التوازن المعقد بينه وبين الصوديوم .

ويمكن تغطية الحاجة اليومية للبوتاسيوم ببعض وسائل بسيطة :

١ - بواسطة الفلفل وهو غنى جداً بمادة البوتاسيوم ويمكن تقبل الطعام به دون أى محذور مرة واحدة أو مرتين يومياً

٢ - بخليط من العسل والخل فى كوب من الماء وقد سبق بيانه

٣ – يشرب كوب من عصير التفاح أو العنب أو التوت

وهذا ألطف الوسائل التى يجهز بها الجسم بالمزيد من عنصر البوتاسيوم .

وبعد أن تجرب مختلف هذه الوسائل ستعرف الأكثر ملاءمة لك فتكثر من استعمالها .

السلطة .. أحسن دواء

لطبق السلطة أهمية بالغة للجسم البشرى ، لذلك ينصح الأطباء دائماً بتناوله مع وجبات الغذاء .

وكلمة « سلاطا » لاتينية الأصل ، كان ينطقها الرومان كما ننطقها نحن اليوم ومعناها الشيء المملح ، أو الذى يخلط بالملح ليقاوم عوامل التعفن والتحلل .

ولكن لم يكن يقصد بها قديماً الخضروات التى تخلط بالملح والخل وتؤكل فوراً .. أو بعد فترة وجيزة من اعدادها على أساس أنها من المشهيات .

وتحضر السلطة عادة من خليط من الخضروات الطازجة كالخس والطماطم والخيار والبصل والجرجير وغيرها

كما يضاف إليها الخل وعصير الليمون والزيت أحيانا ..
فيجتمع فيها مجموعة من المركبات الغذائية كالفيتامينات الواقية
من شتى الأمراض .

والأملاح المعدنية الضرورية للحياة ، والمواد الحريفة التى
تساعد على إثارة الشهية أو « فتح النفس » كما يسميها بعض
الناس . وللاسف أن الكثيرين منا يتهافتون على أنواع معينة من
الخضروات المطبوخة يفضلونها فى غذائهم وعشائهم .

ويضنون على أنفسهم بتناول أطباق السلطة ، بذلك
يخطئون خطأ جسيماً فى حق أنفسهم ، وفى وقاية أجسامهم
ضد الأمراض المتنوعة .

ويرجع عدم تهافت الشعب المصرى على تناول أطباق
السلطة لا إلى قلة الخضروات فى السوق ، ولا إلى إرتفاع أثمانها
وإنما السبب ينحصر فى عدم معرفة الفوائد الكثيرة التى يجنونها
من تناول طبق السلطة .

ويلاحظ فى مصر على مدار السنة توافر المواد الغذائية التى
تحتوى على كميات كبيرة من الفيتامينات الواقية .

والتى تمتاز برخص أثمانها مما يجعلها فى متناول كل يد .
ومما هو معروف فى بلاد كثيرة كالهند وباكستان .. ان

الغالبية العظمى من الشعب نباتيين ..

أى لا يتناولون اللحوم اطلاقاً طيلة حياتهم ولكنهم يتمتعون بصحة جيدة .

وليس من شك فى أن هذا يرجع إلى تناولهم الكثير من البقول والخضروات النيئة والمطبوخة التى تعوض أجسامهم عن المواد البروتينية والدهنية التى توجد بكثرة فى اللحوم والأسماك وغيرها .. ومن النادر أن تجد بينهم انساناً بديناً أو يشكو من عسر الهضم الأمر الشائع فى بلادنا .

ومن المشاهد أننا – نحن المصريين – نتناول كميات وافرة من الخبز على حساب الخضروات والفاكهة . وبذلك نجنى أخطاء كثيرة ..

إذ أن كثرة المواد النشوية الموجودة فى الخبز أو الأرز عن الحد المألوف الذى يحتاج إليه الجسم تؤدى إلى التخمر فى الأمعاء . وبالتالى إلى انتفاخها كنتيجة لتولد الغازات الفاسدة والناتجة عن عمليات التخمر ..

وهذا بدون شك يؤثر على حركة الأمعاء فيضعفها ويعرضها لأمراض شتى ..

كما أن خضروات السلطة تحتوى عادة على نسبة ضئيلة من

المواد الكربوهيدراتية والدهنية .

لذلك فان الاكثار منها لا يضر الجسم مطلقاً ، ولا يزيد من شحومه وهدا هو السبب الذى دفع أطباء معاهد التجميل إلى أن يشيروا دائماً إلى أهمية السلطة والفاكهة فى علاج السمنة المفرطة . فبعضهم حدد لذلك وجبات معينة فى الأسبوع للفرد لا يتناول فيها سوى الخضروات والفاكهة ..

كما أن الانسان عند تناول السلطة يشعر بالشبع دون الحاجة إلى تناول مقادير كبيرة من المواد الغذائية الأخرى التى قد تساعد على ظهور مرض البدانة « السمنة » .

والسؤال الهام الذى يطرح نفسه الآن هو :

● ما هى الفوائد التى تعود على الجسم من تناول طبق السلطة الخضراء ؟

وللإجابة عنه : نقول أن الجسم يجنى ثلاث فوائد هامة :

● الفائدة الأولى :

تتلخص فى الحصول على الفيتامينات المختلفة التى تساعد الفرد على القيام بجميع وظائفه الحيوية ، وتسعى إلى وقايته من الأعراض المرضية .. والفيتامينات الموجودة فى طبق السلطة

متعددة نذكر منها الفيتامينات التى تقوى البصر مثل :

– **فيتامين «أ»** : الذى يوجد بكثرة فى الخس والجزر والطماطم . ويؤدى نقص هذا الفيتامين فى البالغين إلى مرض العشى الليلى .. إذ يفقد هؤلاء الأفراد القدرة على الرؤية فى الضوء الضعيف ..

وقد كان هذا المرض ولايزال حتى يومنا هذا مصدراً لكوارث كثيرة تنجم عن حالات التصادم بين السائقين ليلا فى فترة الظلام الدامس الحالك .

– **وهناك فيتامين «جـ»** : الذى يتميز بأهمية بالغة فى عمليات التأكسد والاختزال « عمليات كيميائية » داخل الجسم . كما انه ضرورى لحفظ الأوعية الدموية فى حالة جيدة لا تسمح معها بحدوث النزف .

ويوجد هذا الفيتامين بكثرة فى عصير الليمون والطماطم والخس والبقدونس والفلفل الأخضر والبصل .

ويحتاج الانسان عادة إلى ٥٠ ملليجرام يومياً من فيتامين «جـ» ونقص هذا الفيتامين يؤدى إلى الاصابة بمرض الاسقربوط ولهذا السبب انتشر هذا المرض قديماً بين بحارة السفن حيث كانوا يعتمدون فى غذائهم على الطعام المحفوظ

دون الخضروات والفواكه الطازجة لمدة طويلة . كما يوجد بطبق السلطة .

- فيتامين «هـ» : وهو الفيتامين المضاد للعقم ..

إذ أن نقص هذا الفيتامين يؤثر على الأجهزة التناسلية لبعض الحيوانات . وينشأ عن ذلك ضعف المنيات فى الذكور ، وضمور فى خلايا الخصيتين ..

أما فى الاناث فيتسبب نقصه فى ضعف الغدة النخامية والغدة الدرقية ويعرض الحوامل منهن للاجهاض .

ولهذا يعتقد كثير من الأطباء أن حالات كثيرة من العقم والاجهاض المتكرر فى السيدات يمكن علاجها باستعمال فيتامين « هـ » .

ويتوفر هذا الفيتامين فى الأغذية الخضراء كالخس والزيوت النباتية .

● الفائدة الثانية :

وهى تنشيط الجهاز الهضمى ، ونقص حالات الامساك الشديدة عند الانسان .

إذا أن الأغذية النباتية عامة والخضروات خاصة تحتوى على

الكثير من الألياف التى تقاوم العصارات الهاضمة والانزيمات التى يفرزها الجدار الداخلى المخاطى للأمعاء ، فتبقى الألياف بدون تغيير حتى تصل إلى الأمعاء الغليظة مع بقايا الطعام فى حالة سائلة .

وفى الجزء الأول من الأمعاء يمتص قدر كبير من الماء الموجود فى بقايا الطعام بحيث لا يصبح قوامه سائلاً يخرج على هيئة اسهال ولا جامداً ينتج عنه الامساك ..

وما يتبقى من ماء فى الطعام يكفى فقط لجعل الألياف متشربة به أو « منفوشة » وهكذا تملأ الألياف الفراغ الداخلى للأمعاء الغليظة وتحتك بجدارها فتنشط تبعاً لذلك حركتها الدودية .

فيتحرك ما بداخلها من بقايا الأطعمة ويندفع إلى الأمام ليطرد فى النهاية خارج الجسم .

وهكذا تساعد الألياف فى تنظيم عملية اخراج نفايات الطعام وإذا كانت ألياف الخضروات هامة فى علاج بعض حالات الامساك عند الفرد العادى فهى أكثر أهمية عند المسنين إذ تضعف العضلات المكونة لجدار الأمعاء وتأخذ فى الارتخاء تدريجياً كلما تقدم السن بهم .

ومں هنا وجب على الانسان المسن أن يعوض هده الحالة بتناوں كميات متزايدة من الخضروات والفاكهة التى تنشط حركة الأمعاء .

● **والفائدة الثالثة :**

إں طبق السلطة يحوى الكثير من الأملاح المعدنية مثل الكلسيوم والفوسفور والحديد والصوديوم واليود .. هدا بجانب ملح الطعام الذى عادة نضيفه إلى السلطة أثناء اعدادها .

وهده الأملاح المعدنية أساسية فى التغذية ويحتاج إليها الجسم باستمرار

فالكالسيوم مثلا يساعد على تكوين العظام ونمو الأسنان ، كما يعمل على تجلط الدم عند نزفه . بل أكثر من ذلك تساعد أملاح الكالسيوم على تنظيم ضربات وانقباضات عضلات الجسم

فاذا حدث نقص فى نسبة هذه الأملاح اختلت هذه الوظائف الهامة

والفوسفور عنصر لا غنى عنه للجسم ولابد مں توفره فى الغذاء ويحتوى جسم الانسان على ما يقرب من ٧٠ جراماً مں الفوسفور الذى يدخل فى تكويں أنوية الخلايا

أما **الحديد** فترجع أهميته إلى أنه يدخل فى تركيب مادة الدم الحمراء التى تسمى الهيموجلوبين .

ويلعب الحديد الموجود فى الهيموجلوبين دوراً هاماً إذ يتحد مع الأكسجين فى الرئتين ثم يوزعه على أنسجة الجسم المختلفة فاذا انخفضت نسبة الحديد فى الدم وهى الحالة التى يسميها الأطباء بالأنيميا – أو فقر الدم – قلّت ونقصت كرات الدم الحمراء على حمل الاكسجين على الانسجة المختلفة مما يؤدى إلى عدم قيام الدم بوظيفته كما يجب .

وهكذا تظهر أعراض مرض فقر الدم ومضاعفاته الخطيره التى من أهمها إصفرار لون الجلد وزيادة سرعة التنفس وضعف عام .

ويحتاج جسم الانسان اليافع لحوالى ٢, ملليجرام حديد لكل كيلو جرام من وزن الجسم .

أما الأطفال والصبية فيحتاجون قطعاً إلى نسبة أكبر من الحديد فى غذائهم لأن أجسامهم تكون فى حالة نمو متزايد

وللأنثى عامة وضع خاص ، إذ تحتاج إلى كمية مضاعفه لتعويض ما تفقده من الحديد شهرياً فى دم الحيض ، ما تستلزمه شعرها الطويل أثناء عملية نمود يوما بعد آحر

وقد يتساءل بعضنا عن :

ما أثر عملية تخزين الخضروات على قيمتها الغذائية ؟

فمن المعروف أن الخضر لا تستهلك عادة بمجرد جمعها ، بل يسبق ذلك فترة تنقل فيها إلى مكان تسويقها أو عرضها فى محلات بيع الخضر .

وتتعرض الخضروات والفاكهة عادة أثناء المدة التى تنقضى بين جمعها إلى حين استهلاكها إلى تغيرات متعددة تتفاوت فى شدتها تبعاً لحساسية المادة نفسها وطول فترة التخزين من جهة وإلى درجة الحرارة للجو المحيط بها من جهة أخرى .

ولقد أثبتت الدراسات التى أجريت لمعرفة تأثير عملية تخزين وتسويق الخضر على قيمتها الغذائية .

انه يحدث نقص كبير من مكونات هذه الخضر أثناء تخزينها حتى أن بعض الخضروات تفقد تقريباً نصف ما تحتويه من فيتامينات عند تخزينها لمدة ثلاثة أيام على درجة حرارة الغرفة .

أما إذا زادت مدة التخرين إلى سبعة أيام فتفقد كل ما تحتويه من فيتامينات وإذا كان مقدار التأثير فى الخضروات يتفاوت من نوع إلى آخر إلا أن المسلم به أن فيتامينات « جـ » هو الأكثر حساسية يتأكسد بسرعة عجيبة ..

وبذلك يفقد قيمته الغذائية فى فترات وجيزة خاصة فى الخس والجرجير والبصل الأخضر .

ولهذا وجب على ربة البيت أن تراعى عند اعداد طبق السلطة أن تكون الخضروات طازجة كلما أمكن ذلك

ولما كانت بعض الفيتامينات سريعة التلف خاصة فى الوسط القلوى أو فى وجود آثار من المعادن الثقيلة خاصة النحاس لذلك يلاحظ أن عمليات التقشير للخضار أو تقطيعها بسكين من الحديد يساعد على هدم الفيتامينات بها خاصة إذا كانت هناك فترة طويلة بين تحضيرها وميعاد تناول الطعام

فسلطة الخيار مثلا تفقد حوالى ٢٢٪ من محتوياتها من فيتامين « جـ » بعد تحضيرها مباشرة ، و ٣٣٪ بعد مضى ساعة واحدة ، و ٤١٪ بعد مضى ثلاث ساعات

كما تفقد سلطة الطماطم ٩٪ من محتوياتها من فيتامين « جـ » بعد مضى ثلاث ساعات فقط من تحضيرها

وأحسن طريقة ننصح بها ربة البيت للمحافظة على فيتامين « جـ » هى عدم إجراء عمليات التقطيع أو التقطيع أو التقشير عند إعداد طبق السلطة قبل تناول الطعام بمدة طويلة

وأن تجرى عملية التقطيع أو التقشير بسكين حاد من

الصلب . ومن المستحسن أن يستبدل بالخل فى السلطة عصير الليمون إذ أن الليمون يكسبه مذاقاً خاصاً حسناً ..

ذلك بالاضافة إلى احتواء عصير الليمون على نسبة عالية من فيتامين « جـ » المضاد لمرضى الاسقربوط ..

فإذا قلت كمية فيتامين « جـ » فى الجسم قلت مقاومته للامراض وتعرض الانسان إلى نزف فى اللثة وظهور بقع على الجلد وتخلخل فى الأسنان .. وزادت حساسية الفرد للبرد والزكام .

كما يتوفر فى عصير الليمون حامض الستريك الذى يمتاز بخواصه المطهرة والقاتلة للبكتريا والميكروبات الضارة التى تعلق بالخضروات بعد غسلها بماء الصنبور ..

هذا بالإضافة إلى أن عصير الليمون يحتوى على بعض الأملاح الهامة التى تتحول بعد الهضم إلى مركبات قلوية تساعد على تخليص الدم من الحموضة الزائدة .

والآن بعد أن عرفنا الفوائد الكثيرة لتناول طبق السلطة ، وكذلك طريقة اعداده على أساس سليم ..

تعالوا ننظر إلى طبق السلطة لنرى محتوياته : أن هذا الطبق الشهى يضم عادة :

الطماطم ، البصل ، الخس ، الجرجير ، وقليل من الخل أو عصير الليمون .

ولعلك تتفق معى على أن الطماطم تحتل مكان الصدارة بين الخضروات ولذلك تزين بها أطباق السلطة عادة .

الطماطم من أهم الخضروات الغنية بالفيتامينات وقد ظل الناس قديما فترة طويلة يعتبرونها سامة ولذلك تزرع فقط لغرض الزينة تحت اسم « توماتل أو تفاحة آدم »

والطماطم كما ذكرنا غنية بفيتامين « أ » الذى يحفظ قوة الابصار ويساعد المسالك الدمعية على تأدية وظيفتها

كما يحوى عصير الطماطم نسباً متوسطة من فيتامين « ج » وكمية وافرة من أملاح الكالسيوم والفوسفور والحديد حيث يصل تركيز الكالسيوم فيها إلى ١٠ ملليجرامات لكل ١٠٠ جرام من عصير الطماطم .

البصل : وهو النوع الثانى من خضروات السلطة عريق فى القدم . إذ استخدمه المصريون القدماء بكثرة حتى أن المؤرخ القديم هيرودوت ذكر أن الفراعنة قد استنفذوا كميات هائلة من البصل والفجل فى أثناء عملية بناء الهرم الأكبر !!

وكانوا يسمونه باللغة المصرية القديمة « بصر » وعنها

جاءت كلمة بصل المعروفة فى يومنا هذا .

ولم يقف اهتمامهم عند هذا الحد . بل كانوا يعتقدون أن بين طياته سرا إلهياً خفيا وقوة عجيبة خارقة .

كما ذكر علماؤهم فى ذلك الوقت أن للبصل قدرة على ادرار البول فاستعملوه كثيراً فى العلاج الطبى .

والبصل كما هو معروف من التحاليل الطبية الحديثة يحتوى على فيتامين « أ » ، « جـ » وغنى بأملاح الكالسيوم والفوسفور والحديد

وتجدر الاشارة ان البحوث التى قام بها بعض العلماء الروسيين « الروس » . إذ وجدوا أن الأبخرة المتصاعدة والمواد الطيارة المنبعثه من سطح البصلة عند قطعها كافية لقتل كثير من الميكروبات التى تسبب تقيح الجروح والتهابات اللوز والحلق

ولهذا يتهافت بعض أفراد الشعب قديماً وحديثاً على وضع قشرة بصلة على الجرح المتقيح بقصد سرعة شفائه .

أو فى الأرياف وضع بصلة على الانف عندما يزورون مريضا بمرض معد بقصد الوقاية « قديماً » .

الخس الذى يدخل فى مكونات طبق السلطة . فهو على

أنواع كثيرة منها ما يسمى بخس الزيت أو الخس البقرى ويزرع فى الوجه القبلى حيث يعتصرون من بذوره وورقه زيتاً غنياً بفيتامين ب ، جـ ، هـ .

ونظراً لأن الخس يحوى كميات وافرة من فيتامين هـ ، ظهرت أهميته فى التناسل الطبيعى .

ولقد أدرك قدماء المصريين أن فى الخس مادة هامة للتناسل منذ آلاف السنين ، ولذلك رسموا اله التناسل على آثارهم ومعابدهم وهو ممسك بالخس دلالة على ما بين الاثنين من علاقة وثيقة . وهذا ما أيده العلم الحديث بتجاربه واكتشافاته

كما يحوى عصير الخس على نسبة عالية من أملاح الفوسفور « ١٠٠ مجم » وكذلك أملاح الحديد والكالسيوم

ومن المستحسن أن يشتمل طبق السلطة على الجرجير

إذ أنه يحوى كميات وفيرة من أملاح الكالسيوم والفوسفور .. وهى مواد أساسية فى عمليات انقباض العضلات كما يحوى الجرجير نسباً كافية من اليود الذى يفيد كثيراً فى علاج الأمراض الناتجة عن اعتلال الغدة الدرقية فى الجسم

وبجانب الأملاح المعدنية يوجد فى الجرجير أيضاً فيتامين « ب » وفيتامين « أ » .

وأخيراً نخلص إلى :

أن طبق السلطة يوفر للجسم أشياء كثيرة يحتاج إليها وبأرخص ثمن ..

كما يوفر على الانسان متاعب أمراض كثيرة ..

وصفات طبيعية لمكافحة الاجهاد والاعياء

● **السبانخ :**

تعتبر عداء حسناً للناقهين والمسنين وقليلى الحركة والمنهوكين بشرط أن تكون كلاهم سليمة « أى الكلية » .

● **البرتقال :**

أكله وشرب عصيره ينمى البدن وينشط الدورة الدموية ويساعد على ريادة المقاومة .

● **البقدونس :**

يستعمل كل أوراقه ، عروقه ، جذوره ، بذوره لكونه فاتح للشهية ومنشطاً للنسيج العضلى وموسعاً للعروق ، ومجدد للشعيرات الدموية .

● **التفـاح :**

يوصى بأكل التفاح لأنه ينشط القلب ويزيل الشعور بالتعب

● البلــح :

هو مقو للعضلات والأعصاب ، ومرمم لمظاهر الشيخوخة وإذا أضيف إلى الحليب كان من أصلح الأغذية . وهو يكافح التراخى والكسل عند الصائمين والمراهقين .

● التــوت :

شرب عصيره ، وأكل ثمره مقو ، ومطهر ويستعمل أيضاً فى الضعف النفسى .

● التين :

كثير التغذية ، هاضم مقو ويكافح الأرق والضعف العام مفيد للشبان والأطفال والنساء الحوامل .

● الثــوم :

يستعمل لتنشيط الجسم عند تعرضه لمجهود كبير بالعمل أو السير الطويل ولإزالة رائحته الكريهة .

تشرب ملعقة كبيرة من العسل « عسل النحل » بعد أكل الثوم بنصف ساعة .

● نعنـاع :

يعتبر مستحلب النعناع من أنجح الأدوية فى اكساب الجسم

المتعب المنهوك نشاطاً وحيوية . ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة : وذلك بنسبة ملعقة كبيرة من الأوراق لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان .

ويشرب منه (٢-٣) فنجان فى اليوم . ويمكن مزجها بالحليب

● الجــزر :

يعطى كوبين صغيرين من عصير الجزر يومياً فهو منشط ويهدىء اضطراب القلب والأعصاب .

● خمـيرة البــيرة :

تفيد الخميرة المرهقين بالمتاعب ، والذين يفكرون كثيراً والفقهاء والنساء الحوامل .

● الخــوخ :

أكلة أو شرب عصيره . ينشط ويقوى الجسم والأعصاب .

● الرمــان :

مقو للقلب ومفيد الوهن العصبى .

● عسـل النحـل :

تؤخذ ملعقتان كبيرتان من العسل قبل القيام بأى جهد عضلى .

● **العنب :**

يستفاد من العنب أكلا لأنه منشط للعضلات والأعصاب مجدد للخلايا .

وهو ينفع فى الارهاق وضعف الأعصاب .

● **الفـراولة :**

تؤكل على الريق . ويمكن أن تتراوح كمية ما يؤكل من ٢٥٠ جم إلى ٥٠٠ جم فى اليوم وهى مغذية مقوية تساعد على تقوية مناعة الجسم ولتجديد الحيوية .

● **القمـــح :**

تناول الخبز القمح مع نخالته يقوى الأعصاب ويعطى الجسم الحيوية والنشاط .

● **الكرات :**

أكله مع السلطة ينشط ويزيد الحيوية ويقوى الأعصاب .

● **البن :**

تناول القهوة بنسبة قليلة مفيد لأنها تزيد من النشاط العقلى وتنبه المخيلة وتوضح الأفكار . وتفيد الأشخاص الذين يعملون بعقولهم ولكن ذلك فى حدود ٢ فنجان يومياً فقط .

● الكرفس :

يستعمل داخلياً مقوياً عاماً ومجدداً ومرمماً لخلايا الجسم ويؤكل نيئا مع السلطة أو يطبخ مع الحساء « الشوربة » .

● المشمش :

تؤكل ثمرته ويشرب عصيره ، لأنه مغذى ومنشط ومقوى الأعصاب والخلايا النسيجية .

ويفتح الشهية ويزيد مناعة الجسم ، ويفيد المصابين بانحطاط قواهم الفكرية والجسمية .

● المـوز :

أكله مفيد لتقوية العضلات ولمكافحة الأعياء والاجهاد ولذوى الأعمال المرهقة والأعمال الذهنية . ويمكن تناوله مهروساً مع العسل يومياً .

● الحلبة :

يستعمل مغلى الحلبة أو مسحوقها لتسمين الجسم ومقاومة النحافة .

ويعمل مغلى بذور الحلبة باضافة مقدار ملعقة صغيرة من بذورها إلى نصف لتر من الماء وغليه لمدة دقيقة واحدة فقط . يصفى بعدها المغلى ويشرب بجرعات متعددة .

أما مسحوق بذور الحلبة فلاستعماله من الداخل :

يمزج منه مقدار عشر جرامات مع كمية معادلة من ريت الزيتون ويؤخذ ربع هذه الكمية أربع مرات يومياً .

● **الكمثرى :**

توصف الكمثرى عند أصابه الوهن الجسمى والاجهاد أو فقر الدم ولمقاومة النحافة .

ويؤخذ منها من ٣٠٠ - ٥٠٠ جم فى اليوم قبل الغذاء ، أو يؤخذ من عصيرها من (٢-٣) أقداح فى اليوم ، أو يغلى ٤٠-٥٠ جرام منها فى ليتر ماء لمدة ساعة .

● **الأرز :**

يوصف أكل الأرز لمقاومة النحافة ، ويفضل طبخه بالزبد واللبن .

● **البزلياء :**

تعطى البزلياء الخضراء لكل الأشخاص بشرط أن تكون طرية وقشرتها خضراء لامعة ، وحبوبها تذوب فى الفم فهذه صالحة لكل المعد .. ماعدا المصابين بمرض السكر وإلتهاب الأمعاء وإضطرابات الهضم . وهى تفيد فى مقاومة النحافة .

● البطاطا :

جرب الأطباء الألمان فى مستشفى ميونيخ الدواء المصنوع من البطاطا والمسمى سولانوليت فى معالجة ٦٢ مريضاً مصابين بقرحة المعدة ، فكانت النتيجة أن متوسط مدة المعالجة كان أقصر منها فى المعالجة بجميع الأدوية المعروفة حتى الآن .

وقد تبين أن عصير البطاطا يزيل الألم بسرعة ويفتح الشهية ويزيد الورن والبطاطا الحلوة تشبه البطاطا العادية وتتفوق عليها بكمية السكر الزائدة فيها وبأنها أكثر تغذية منها وهى غنية بالفيتاميات وأسهل هضماً من البطاطا العادية .

● الذرة

تؤكل الدرة مشوية أو مسلوقة مع الزبدة والسكر لمقاومة النحافة

● الرشاد .

ينصح بتناول الرشاد للمصابين بالتعب والاعياء ، والوهن ، وفقد شهية الطعام .

ويستعمل من الداخل : كأس صباحاً وكأس مساءًا من عصير الرشاد « ٦٠-١٥٠ جم » فى ماء أو حساء بارد .

● الملفوف :

يؤخذ من عصير الملفوف قدح أو اثنين يومياً

● الكرز :

يعتبر مرمما للخلايا المتعبة ، ومنشطاً للعضلات والأعصاب ومجدداً للأنسجة وهو يصلح لمكافحة علل بطء النمو والامساك والشيخوخة « أعراضها » .

ويستعمل من الداخل : كمية يوم أو يومين فى الأسبوع ، لا يؤخذ من الطعام والشراب غير عصير الكرر .

● اللوز :

يستعمل اللوز داخلياً للمصابين بالوهن الجثمانى والاجهاد الذهنى ويقول الطبيب الأستاذ « باراندیل » مدير مخابر « فسيترى » أنه أعاد القوة إلى شخص ضعيف باعطائه مزيجاً من مسحون اللوز والتين .

● الهليون :

ينصح بتناوله للمصابين بالضعف الجسمى والفكرى وللناقهين وفقرات الدم . ولمقاومة التعب .

ويصنع من الهليون شراب ، وذلك بنقع ٣٠ جرام فى لتر ماء مغلى .

● فستق العبيد :

لفت هذا النبات أنظار العلماء الباحثين فانكبوا على دراسته فظهر لهم أنه يحمل فى طياته عناصر حيوية لجسم الانسان وعنى بالمواد التى تغذى طاقة الجسم وتمدها بالقوة والنشاط .

وهذا ما أهله ليكون فى مقدمة الأغذية التى حملها رواد الفضاء فى رحلاتهم .

● الشوفان .

أصبح الشوفان الآن الطعام المفضل – لشعوب البلاد الباردة للأطفال والمرضى والشيوخ وللمتعرضين للإرهاق العضلى المكرى فهو يغذيهم ويقويهم ويرفع طاقة النشاط فى عضلاتهم

● الفاصوليا ·

تعطى الفاصوليا الخضراء فى حالات النقاهة ، وبطء النمو والاعياء ونقص المواد الحيوية بالجسم ، ويفيد عصير قرون الفاصوليا الخضراء بمقدار نصف قدح فى اليوم .

كما توصف الفاصوليا اليابسة : للرياضيين وذوى الأعمال المرهقة والمراهقين ، وتمنع عن البدينين

● الكستنا :

وهى فاكهة شتوية عظيمة تؤكل نيئة ومطهوة ، وتوصف لمنهوكى القوى الجسمية والعقلية ، وللنحفاء والأطفال والشيوخ والناهقين وللمصابين بفقر الدم .

وهى غذاء مفيد جداً للعمال والرياضيين ، والمسلوق المهروس منها يفيد ضعفاء الهضم من الشيوخ والنقهاء

● الشمار « الشمرة » :

ويعطى فى حالات الضعف ولفتح الشهية ولإزالة الدوخة وطريقة استعماله أن يجفف فى الصيف لإستعماله فى الشتاء ويستفاد من الأوراق والحبوب والجذور لصنع نقيع بنسبة ٣٠ جرام فى لتر ماء ويؤخذ منه كأس بعد الأكل .

ويصنع من البذور مغلى « ملعقة صغيرة لكل كأس » يغلى الماء ٤٠ ثانية ويضاف الشمر فينتقع عشر دقائق ويشرب كأس بعد الأكل .

● الصويا :

وصفت الصويا بأنها غذاء كامل وسهل الهضم جداً وأنه بنّاء من الدرجة الأولى للعضلات والعظام والأعصاب وأنه منشط قوى ، ومرمم للجسم .

● الهندباء « البرية » :

يوصف فى حالات فقر الدم ، وفقد الشهية ، والوهن النفسى والنحافة والهزال ، أما طريقة الاستعمال :

١ تنقع الجذور (١٥–٣٠ جرام فى لتر ماء) مدة خمس دقائق ، ثم تغلى مدة ١٥ دقيقة ، ويشرب منه كأس قبل كل وجبة .

٢ يشرب من عصير الهندباء من ٥٠–٢٥٠ جم فى اليوم .

٣ تؤخذ من حبة إلى خمس حبات كل يوم من خلاصة الهندباء

٤ الجذور المجففة تحمص وتستعمل كالقهوة ، انها تقوى الأمعاء ، وتلين ، وتفتح القابلية « الشهية » .

● القلقاس

القلقاس ذو قيمة غذائية عظيمة لاحتوائه على مقدار كبير من الآروت والنشا .

وقالت علماء الأغذية عنه إنه يسمن الأجسام ويغذيها غذاء جيدا

ديدان .. تسبب النحافة .. !!

● ديدان اسكارس :

قد تعرف عند العامة بثعبان البطن لأنها ديدان اسطوانية ذات لون أصفر باهت وهى طويلة مدببة الطرفين .

وهى تثير الهلع والخوف لدى المريض عندما يراها فى برازه أو يكتشف واحدة منها ، وذلك عندما يصاب بالغثيان وتخرج بعد القيىء مع محتويات معدته وأمعائه . والاصابة هنا واسعة الانتشار فى الريف والمدن ، وهى تعيش فى الأمعاء الدقيقة ومنها الذكر والأنثى وهى طويلة تبلغ ٢٠ سم وقد يصل طول الدودة فى بعض الأحيان إلى أربعين سنتيمتراً

وقد يبلغ عدد البويضات التى تضعها الأنثى الواحدة يوميا حوالى مائتى ألف بويضة تخرج مع البراز ، فكيف يمكن أن نتصور هذا العدد الهائل الذى يخرج مع البراز !! وعند خروج البويضات مع البراز تبدأ الأجنة فى التطور والنضج داخل أغلفتها القوية التى تقاوم الحرارة والبرودة والجفاف والرطوبة وتستغرق هذه العملية مدة تقتصر إلى ثمانية أيام وقد تطول إلى خمسين يوماً اعتماداً على الظروف المحيطة . وتعلق هذه البويضات بأوراق الخضروات مثل الخس الذى يعتمد فى

بسميده على البراز ولكنها قد تختلط بالتراب الذى ينتشر فى الطرقات والمنازل حاملاً البويضات لإصابة أشخاص أبرياء فى منازلهم لا يتخيل أحد منهم أن هذه الأتربة تحمل إليهم العدوى بالديدان

رحلتها داخل الجسم :

ويبتلع الانسان هذه البويضات التى تصل إلى فمه ثم إلى معدته لتخرج منها الديدان الصغيرة التى تخترق جدار الأمعاء الدقيقة وتسير مع الدم إلى الكبد ثم إلى الدورة الدموية العامة ثم إلى القلب فالرئتين وهنا تخترق الحويصلات الهوائية محدثة السعال ثم تصل إلى الشعب الهوائية فالقصبة الهوائية حتى تصل إلى البلعوم .. وهنا تبلع الديدان مرة أخرى لتصل إلى المعدة والأمعاء الدقيقة التى تعيش فيها وتنمو وتستقر وتتزاوج وتبدأ الأنثى فى وضع البويضات حفاظاً على سلالتها وتستغرق هذه الرحلة داخل الجسم ما يقرب من الشهرين .

ما هى الأعراض التى تسببها ؟

وفى أثناء هذه الرحلة داخل جسم الانسان قد تظهر بعض الأعراض المرضية مثل الحساسية وقد يشكو الانسان من الكحة

وقد ترتفع درجة حرارته ويقال أنه مصاب بالانفلونز مع نزلة شعبية حادة مع أن الحقيقة أن الدودة تداعب جهازه التنفسى

وقد يشكو المريض مغصاً وتقلصات بالأمعاء وقيئا وقلقا نفسياً وتوتراً بالأعصاب . وقد نقول لهذا المريض أنت عندك القولون العصبى . والحقيقة أن الاسكارس تترعرع فى أمعائه والعجيب أنه بعد استئصال الزائدة الدوديه الملتهبه حد دودة الاسكارس قد أدخلت طرفها المدبب مدخل فتحه الزائده فى الأمعاء مما يؤدى إلى انسدادها .

ولكثرة الديدان وتزاحمها داخل الأمعاء قد تؤدى إلى الانسداد المعوى .. لذلك لابد من ... هذه الديدان

ما هـى طـرق العـدوى ؟

قد تحدث العدوى بها نتيجة لأكل السلطات الخضراء أو الخس والفجل دون غسيل جيد وقد يضحك بعض الناس عندما يرون ذوى المعرفة والعلم وهم يغسلون هذه الخضروات بالصابون والماء الكثير ولكنهم يخطأون فى حق أنفسهم

وقد تحدث العدوى نتيجة تلوث الأطعمة أو الأيدى بالأتربة ولو يعلم أيضاً من يضحكون على من يغسل يديه قبل

تناول الطعام ولمسوا حقيقة الأمر ولو لمسوا حقيقة الأمر لوقفت الضحكات فى أفواههم .

وعلينا أن نعرف أن المصاب بديدان الاسكارس لا يعدى من يعيش معهم مباشرة مادامت هناك وسائل صحية سليمة للتخلص من البراز الذى يحوى البويضات . حيث أن البويضات لا تصبح قابلة للعدوى إلا بعد مرور وقت يتم فيه نضج الأجنة داخل البويضات .

وكلنا نعلم طبعاً أن الذباب مصدر هام أيضاً لنقل العدوى فهو وسيلة لحمل البويضات الناضجة من مصادرها إلى طعامنا

والعــلاج هنـا : بسيط فى حالة الاصابة بها ولكن يجب الوقاية فان الوقاية خير من العلاج ، لذلك يجب غسل الأيدى جيداً قبل الأكل وغسل الخضروات التى تؤكل نيئة غسلا جيداً بالماء الجارى ولمدة كافية لإزالة ما يعلق بها من شوائب ، كما يجب تغطية الأطعمة لحمايتها من الذباب وأخيراً لابد من مراعاة اتباع الأساليب الصحية فى التبرز فى الأماكن المخصصة لذلك .

لكن كيف تؤدى إلى النحافة والهزال ؟

انها تعيش فى الأمعاء الدقيقة وهى تتغذى على الأكل المهضوم الذى يوجد بها أى أنها تشارك الانسان فى طعامه الذى تعب فى الحصول عليه وهضمه وإعداده للإمتصاص حيث تلتهم محصلة تعبه .

دودة الانكلستوما

وهى دودة صغيرة الحجم فطولها فى حدود ١ سم ومنها الذكر والأنثى . ولها فم مزود بزوجين من الاسنان التى تشبه السنارة لذلك قد تسمى بالديدان السفارية .

وبهذه الأسنان تتعلق هذه الديدان بجدار الأمعاء الدقيقة للانسان وخاصة الاثنى عشر حيث تعيش هناك

وبهذه الاسنان تحدث جروحاً بجدار الامعاء الدقيقة ينزف منها الدم الذى تمتصه وتتغذى عليه ، لذلك فبرغم وجودها وسط الأكل المهضوم بالأمعاء فإنها لا تكلف نفسها أى مشقه فى امتصاصه وتفضل أن تتغذى على الخلاصة الموجودة بالدم .. أى تتغذى على رحيق الغذاء الموجود بالدم بعد امتصاصه وهى لا تتغذى على محتويات الدم كله وإنما عند إمتصاصها

للدم يمر فى جهازها الهضمى البسيط بحيث تكون جسيمات الدم الحمراء فى الوسط وبلازما الدم من حولها ملاصقة لجدار أمعاء الدودة ، فتمتص من البلازما ما تشتهى وتترك جسيمات الدم الحمراء لكى تخرج مع بقايا البلازما من مؤخرتها .

وتمتص الدودة الواحدة حوالى ١ سم مكعب من الدم فإذا فرضنا وجود ألف دودة وهو العدد التقريبى الموجود بأمعاء الشخص المصاب .. فنجد أن المصاب يفقد يومياً حوالى مائة سنتيمتر مكعب من الدم أى أنه يفقد ثلاثة لترات من الدم شهرياً وهذه الكمية كبيرة جداً لأن حجم كمية الدم الموجودة فى الشخص البالغ تبلغ حوالى أربعة إلى خمسة لترات .

وهذه الديدان منها الذكر والأنثى وينتج عن تزاوجها بويضات تخرج مع البراز ورغم صغر حجم الدودة الذى يقرب من السنتيمترات فإن الانثى تفرز يومياً عشر آلاف بويضة أى أن الشخص المصاب بألف دودة نصفها ذكوراً والنصف الآخر إناثاً وتفرز الواحدة يومياً ١٠ آلاف بويضة .. أى أن هذا الشخص يخرج فى برازه حوالى الخمسة ملايين بويضة .. !!

وهذه البويضات ذات جدار رقيق وهى تحوى الجنين الذى ينمو داخلها ويخرج منها بعد يومين من وجودها فى العراء

وينسلخ الجنين فى التربة مرتين وإذا حدث وسار انسان حافى القدمين على هذه التربة التى تحوى اليرقات فإنها تسرع إليه وتخترق الجلد الرقيق الذى بين أصابع قدمين

وهى لهذا السبب تختار لتطورها المكان الظليل مثل ظلال الشجر الذى يذهب الانسان إليه رجاء وجود المكان الدى يستريح فيه ..

وبعد اختراق الجلد الرقيق فإنها تسير مع الدم إلى القلب ومنه إلى الأوعية الرئوية حتى تصل إلى الحويصلات الهوائية بالرئتين فتخترق جدارها وتسير معها حتى تصل للقصبه الهوائية فالبلعوم وهنا تذهب للمرىء فتصل عن طريق البلع إلى المعدة فالاثنى عشر حيث تتعلق بجدارها وتستغرق هده العملية من أول دخولها خمسة أيام .

وبعد ذلك تبدأ فى النمو حتى تصل إلى مرحلة النضج الكامل والتزاوج فى مدى أربعة إلى خمسة أسابيع ثم تكرر دوره حياتها .

وما هى أعراض رحلتها داخل الجسم ؟

وقد تحدث أعراض أثناء دورة حياتها فى جسم الانسان حتى نضجها . فمن هذه الأعراض الحساسية والنزلات الشعبية

البسيطة ولكن أهم ما تحدثه الاصابة بهذه الديدان هو الانيميا الشديدة طوال فترة وجودها بالامعاء الدقيقة وذلك كما ذكرنا لاستنزافها دم المصاب .

وما هي الشروط الواجب اتباعها للوقاية منها ؟

ولتجنب الاصابة بهده الديدان يجب اتباع القواعد الصحية فى التبرر ذلك لأن هذه البويضات يمكنها أن تعيش فى درجات حرارة متفاوته بين العاشرة والخمسة والأربعين مئوية أى أنها تقاوم البرد والحر .

لذلك ففى أى درحة حرارة من هذا المعدل مع توافر الاكسجين والرطوبة المناسبة تجد أن الأجنة تنمو داخل هذه البويضات ثم تخرج منها فى مدى يومين .. كما نراعى عدم السير حفاة القدمين فى الأماكن الظليلة الرطبه المشكوك فى تلوثها بالبويضات « خصوصاً فى القرى » .

مكتبة المنزل الصحية

- العناية بالجلد والبشرة
- العناية بالقلب
- العناية بالجهاز الهضمى
- العناية بالعيون
- العناية بالشعر
- أسباب الحساسية وعلاجها
- أسباب السمنة وعلاجها
- أسباب النحافة وعلاجها
- أسباب الروماتيزم وعلاجه
- صحة ورشاقة الحامل بعد الولادة
- صحتك بعد الأربعين
- صحة طفلك
- ابنك والمدرسة
- مرض السكر
- فوائد عسل النحل
- الاسعافات المنزلية



المركز العربى للنشر والتوزيع

٧٥ قرش